



## Uro-skjema

### Skjema for å planlegge/forutsi utfallet av å ta opp og snakke om din bekymring/uro

Skjemaet består av tre deler:

*Den første delen A* skal du fylle ut når du planlegger hvordan du skal ta opp det som bekymrer/uroer deg med den det gjelder

*Den andre delen B* skal du fylle ut når du planlegger samtalen med den det gjelder

*Den tredje delen C* skal du fylle ut så raskt som mulig *etter* samtalen

#### **C. Fylles ut så snart som mulig etter samtalen (spørsmål 9-11)**

9. Hvordan gjennomførte du samtalen der du tok opp din bekymring/uro?

10. Hvordan kjente du deg/hadde du det

a) før samtalen?

b) under selve samtalen?

c) etter samtalen?

11a. Se på dine forutsetninger under spørsmål 7. Gikk det slik du forutså, eller hendte det noe annet? Var det noe som overrasket deg?

11b. Hvordan vil du nå gå fram for å avhjelpe situasjonen for den det gjelder? Hva er det som gir deg håp? Hva er du fortsatt bekymret/uroelig for?

11c. Hva kan du gjøre for å redusere denne bekymringen/uroen?